

Psychohygiene - Theorie und Praxis

Autor(en): **Odermatt, Fritz**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers**

Band (Jahr): **49 (1978)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-809742>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

präsentativ sind. Wenn sie der Wirklichkeit entsprechen, finde ich es allerdings bedenklich. In diesem Falle müsste die Psychohygiene im Heim bei der Aenderung der Arbeitsstrukturen der Leiter und Erzieher beginnen. Wir können dieses Problem hier nicht eingehend erörtern; ich wollte nur darauf hinweisen, weil die Psychohygiene natürlich auch an solchen Strukturproblemen scheitern kann.

Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, Ihnen einige Gesichtspunkte der Psychohygiene im Heim ein wenig zu verdeutlichen. Ich habe mit Absicht das Schwergewicht meiner Ueberlegungen auf die Rolle der Leiter und Erzieher gelegt; denn von ihnen und ihrer Gesundheit hängt das Klima im Heim ab, sie entscheiden darüber durch das Wesen ihrer Persönlichkeit und die Art ihrer Arbeit, wie gesund das Milieu ist, in dem ihre Schützlinge aufwachsen. Ich danke Ihnen.

Psychohygiene – Theorie und Praxis

Von Fritz Odermatt

Wie die meisten von Ihnen, meine Damen und Herren in diesem Saal, bin ich Praktiker und möchte jetzt versuchen, einige Aspekte, wie sie der Alltag hervorbringt, zu analysieren und vielleicht gangbare Möglichkeiten aufzuzeigen. Sie und ich, die Praktiker, Betreuer, Erzieher, Lehrer, eventuell Therapeuten auf irgendeinem Gebiet, wir stellen uns eine erste Frage:

Warum stehe ich in diesem Beruf?

Welches war die Motivation, die mich diesen Beruf hat ergreifen lassen? Bestimmt haben viele von Ihnen, namentlich Betreuer oder Erzieher, einen Grundberuf, der wenig mit Ihrer heutigen Tätigkeit zu tun hat. Ich auch. Mein Weg ging vom Buchdrucker zum Grafiker und einer zusätzlichen kaufmännischen Ausbildung, dann über verschiedene Umwege im In- und Ausland zum Entschluss: und jetzt ein Neuanfang! Psychohygiene? Eintritt in eine Arbeit mit dem Menschen, am Menschen, damit ich selber gesund bleibe oder werde? Reicht eine solche Motivation zum Einstieg in einen unserer heutigen Berufe? Sie protestieren mit Recht! Eine andere Sicht: Schon immer war ich der geborene Leit-hammel. Es liegt mir, andere für etwas zu begeistern, andere mitzureissen. Es befriedigt mich, das zu spüren. Es ist für mich ein Hochgefühl, beispielsweise mit einer Gruppe von Jugendlichen etwas zu unternehmen. Ich habe sie ja buchstäblich am Gängelband.

Auch hier wiederum die Frage: genügt denn diese Voraussetzung zu einem unserer Berufe?

Ein weiterer Aspekt: Schon als Kind war ich immer gern und schnell bereit, andern zu helfen. Helfen

steckt in meiner Natur. Wenn ich anderen helfen kann, ja dann ist es mir wohl.

Wäre dies eine Voraussetzung? — eine Arbeit, bei der ich bestimmt seelisch gesund bleiben würde?

Noch ein Grund, Erzieher oder Betreuer zu werden: Der ständige Leistungsdruck in der heutigen Wirtschaft mit den daraus resultierenden unmenschlichen Zuständen oder mindestens Situationen. Nein. Ich möchte in einem sozialen Beruf tätig sein, in einem menschlichen Beruf.

Oder noch etwas: Ich bin phantasiebegabt. Ich habe tausend Hobbys. Das Erziehen an und für sich gibt es ja nicht. Erziehung geschieht immer mittels einer Tätigkeit. Erziehen in der Ausübung meiner Hobbys? Die Fragestellung nach der Berufsmotivation liesse sich erweitern. Wenn wir uns da hineindenken, merken wir jedoch bald, dass es nicht ausreicht, für diese Arbeit motiviert zu sein. Motiviertsein für die Sache garantiert nicht meine seelische Gesundheit.

Nun, gehen wir einen Schritt weiter. Wenn ich schon einen Beruf habe, wozu ich nachweisbar motiviert bin, dann, ja dann bin ich bestrebt, diesen Beruf auch gut auszuüben. Ich strebe nach

Erfolg im Beruf,

nach Anerkennung, Anerkennung durch Mitarbeiter, Vorgesetzte, Versorger, Behörden, Anerkennung durch meine Schutzbefohlenen. Wäre der Erfolg im Beruf vielleicht der Garant meines seelischen Gleichgewichtes? Und wohin mit meinem Misserfolg? Jenes Kind, das mir einfach nicht liegt, wo's einfach immer klemmt. Oder vorletzte Woche, als alles schief lief, nicht ein erfreulicher Tag von fünfem?

Klima

Nehmen wir an, ich hätte Erfolg. Ganz schönen. Meine Schützlinge spüren. Auch jener äusserst schwierige. Der Chef wusste wohl, warum er ihn in meine Gruppe steckte. Und er hat sich nicht getäuscht. Hm. Vielleicht hat das Auswirkungen auf das Zahltagstäschli. Auch nicht zu verachten. Aber mein Kollege da. Der mit genau denselben Aufgaben wie ich. Ein widerlicher Kerl. Ist mir zutiefst unsympathisch. Seine schnoddrige Art. Sein Selbstbewusstsein. Man könnte auch meinen! Und erst noch der ekelhafte Baslerdialekt. Ich bekomme Ohren-, Zahn- und Halsschmerzen, wenn ich ihn nur von weitem höre. Vergällt mir jede Kaffeepause. Und wenn ich Sonntagsdienst habe, dann ist dieser aufgeblasene Kerl ausgerechnet ebenfalls eingeteilt. Haut mir aufs System! Ja, das Arbeitsklima. Nicht so einfach.

Und meine Arbeitsbedingungen?

Sie wissen ja selbst, wo es in der Regel klemmt. Meistens nicht beim Lohn. Bei den Ferien auch nicht. Hingegen bei der Stundenzahl, der wöchentlichen

Arbeitszeit. Und wenn wir mit unserem Chef darüber reden, dann kommt der Spruch vom Fünfer und dem Weggli, das heisst wöchentliche Mehrstunden seien mit den Ferien abgegolten. Und somit sind wir beim nächsten Thema angelangt.

Was tue ich zu meiner Erholung, Entspannung, zu meinem Ausgleich?

Erholung im Nichtstun? Ausschlafen? Literatur? Allenfalls Musik konsumieren? oder Konfiserie? Erholung durch Tapetenwechsel! Wandern. Sport. Wir sind bei den Hobbys, zum zweitenmal. Da fühle ich mich verbunden mit Herrn Elmer: ich habe nämlich auch eine kleine Schafzucht. Ferner Obst-, Beeren- und Gemüsebau. Eine «leichtere» Landwirtschaft. Ich selbst bin da recht passioniert dabei. Man muss nur aufpassen: Schafe können auch wieder pädagogische Probleme bieten. Und wir wollen ja weg von diesem Thema. Aber Obstbäume zum Beispiel. Wildlinge veredeln etwa. Oder Reben ziehen, dressieren. Hoppla. Dressieren, veredeln — ziehen, erziehen. Immer dasselbe. Ewige Pädagogik. Jedoch, ich bin gar nicht auf die Obstkulturen angewiesen. Lassen wir die dem Gärtner. Da ist noch eine Menge Wald. Da kann ich holzen, ausasten, aufforsten, dem Wildwasser wehren — eine endlose, durchaus entspannende und gleichzeitig hegende Tätigkeit. Hegen? Hegen und pflegen? Schon wieder eine erzieherische Situation. Wie entfliehe ich dem allem? Gibt es denn überhaupt Möglichkeiten auszuweichen? Ist Musikhören eine Möglichkeit? Nein, denn Musik wirkt auf mich, sie beeinflusst mich ja.

Ich bin Schüler von *Paul Moor*. In seiner «Heilpädagogik» auf Seite 500 steht folgender Satz:

«Begegnung zwischen zwei Menschen führt unvermeidlich in die pädagogische Verantwortung, handle es sich nun um Mutter und Kind, um Lehrer und Schüler, um Arzt und Patient, um Therapeut und Neurotiker, um Fürsorger und Hilfsbedürftigen, um Seelsorger und Heilungsbedürftigen, ja handle es sich um Vorgesetzten und Untergebenen, um Verkäufer und Käufer, um Strassenbahnschaffner und Fahrgast, um mich und den an mir Vorübergehenden.»

Wenn das stimmt, und ich meine es, dann muss es recht schwierig sein, seelisch gesund zu bleiben. Schwierig deshalb, weil wir ja Erzieher und Betreuer sind, ständig am Ball. Nicht einmal das Zusammensein mit meinem liebsten Menschen enthebt mich der pädagogischen Situation.

Hören wir, was Moor dazu meint:

«Viel wird heute gesprochen von der Ratlosigkeit über das, um was es in der Erziehung geht, der Ratlosigkeit über den Sinn des menschlichen Daseins als solches. Eines aber bleibt immer möglich: Nach dem Sinn der Erziehung und nach dem Sinn unseres Daseins zu suchen. Wir dürfen nur nie vergessen, dass die Aufgabe dieses Suchens eine unendliche ist, dass jedes gefundene Ziel nur eine Trittstufe ist, die sich im weiteren Suchen bewähren muss. Und wir erleben

Zu unserer Beilage

Warum Heim-Skandale?

Im «Aargauer Tagblatt» ist kürzlich ein grösserer Beitrag «zur Problematik der Heimversorgung» erschienen, der, als Separatdruck von der «Tagblatt»-Druckerei in freundlicher Weise zur Verfügung gestellt, der August-Nummer des Fachblatts beigelegt ist. Verfasser dieses Beitrages ist der Leiter eines Instituts für Meinungsforschung in Baden, *Jakob Hohl*, Präsident der vom Erziehungsdepartement des Kantons Aargau eingesetzten Arbeitsgruppe für Erziehungsheime.

Insbesondere im Kanton Aargau haben in den letzten paar Jahren etliche Jugend- und Altersheime in einer weiteren Öffentlichkeit von sich reden gemacht. Echte oder auch bloss vermeintliche Schwierigkeiten wurden von der Presse und anderen Informationsmedien aufgegriffen und gewannen unter diesem Zugriff bisweilen das Ausmass einer aufsehenerregenden Affäre. «Heimskandale sind schier an der Tagesordnung», schreibt *Jakob Hohl*. «Sie füllen urplötzlich die Spalten im Blätterwald. Dabei sind die sorgfältig recherchierten Artikel die seltene Ausnahme.»

«Dass die Öffentlichkeit über Skandale in Heimen aufs erste doch immer erstaunt ist», stellt *Jakob Hohl* weiter fest, «hat seinen tieferen Grund. Sie hegt falsche Erwartungen über sie, und es kann auch vorkommen, dass Menschen so etwas wie ein schlechtes Gewissen darüber haben, dass ihre Verwandten im Heim versorgt sind. Es besteht hier ein Trauma, und in aller Heimlichkeit sind da noch Leitbilder aus der Zeit der Grossfamilie zäh am Leben. Es wird nicht klar genug gesehen, dass wir nun eben in der Industriegesellschaft und nicht anderswo leben.»

Unter dem Titel «Das Heim — ein Glashaus?» führte *Jakob Hohl* im Auftrag des VSA zu Beginn dieses Jahres in Baden einen Kurs für «Beziehungspflege nach innen und aussen» durch, welcher zum Ziel hatte, den Teilnehmern die Gründe für die Ghetto-Situation des Heims freizulegen und die Ghetto-Situation selbst abzubauen zu helfen. Ein weiterer Kurs mit ähnlicher Zielrichtung soll im September in St. Gallen stattfinden. *Jakob Hohl* steht auch auf der Referentenliste der 10. Fortbildungstagung für Altersheimleitung und Kaderpersonal vom 8./9. November 1978 in Zofingen. Als Berater in Kommunikationsfragen stellt er seine guten Dienste interessierten Heimleitungen gern zur Verfügung. Die Vermittlung seiner Beratung kann durch das Sekretariat VSA erfolgen.

im Suchen — das ist gerade das Kriterium des rechten Suchens — dass jede neue Aufgabe eine neue Verheissung ist und die Unendlichkeit der Aufgabe nur die Kehrseite der Unerschöpflichkeit der Verheissung.»

Und Moor sieht den Weg zu solcher Einstellung über die ständige, niemals aufgehörende Selbsterziehung des Erziehers. Was er über Motivation, Erfolg, Arbeitsbedingung und Erholung und tiefer gesehen über unser seelisches Gesundbleiben im Beruf zu sagen hat, tönt folgendermassen:

«Wie ist beständige Selbsterziehung möglich, und wie kann die Last dieser Aufgabe getragen werden? Eine Antwort: Wenn mein Beruf mich befriedigt.

Mein Beruf befriedigt mich, kann heissen: Er befriedigt meine natürlichen Wünsche und braucht meine natürlichen Fähigkeiten; mein Beruf fällt zusammen mit meiner Neigung und mit meiner Eignung.

Mein Beruf befriedigt mich, kann heissen: Ich erlebe in ihm eine moralische Genugtuung; er gibt mir die Möglichkeit, für etwas da zu sein, eine Aufgabe zu erfüllen. Mein Beruf wird mir zum Amt, zu dem mir übertragenen Teil von Verantwortung, mit welcher ich beitragen kann, zur Erfüllung der Gesamtaufgabe des Menschseins überhaupt.

Mein Beruf befriedigt mich, kann heissen: Ich diene ihm aus innerer Ergriffenheit. Was mir in ihm begegnet, wird mir immer wieder zum Geschenk, zum beglückenden Wunder. Ich stehe mit Begeisterung und Leidenschaft in der Arbeit. Mein Beruf wird mir zur Berufung.

Befriedigung in diesem dreifachen Sinne kann also eintreten: Wenn ich Eignung und Neigung mitbringe für die besondere Berufsarbeit;

Als Separatdruck erhältlich

Personalstruktur im Heim

Die im Juni-Heft des Fachblatts erschienene Vergleichsuntersuchung zur Personalstruktur in den Alterheimen (Vergleich unter 100 Altersheimen) ist jetzt beim Sekretariat VSA (Tel. 01 34 49 48) auch als Separatdruck erhältlich. Das Resultat der von Oskar Meister, Schaffhausen, durchgeführten Umfrage bildet für jede Heimleitung ein willkommenes Instrument zur Betriebsführung und ist auch für die Kontrolle der Betriebskosten nahezu unerlässlich. Der neue Separatdruck, der eine Fülle wertvoller Aufschlüsse gewährt, wird zum Preis von Fr. 5.— abgegeben. Er ergänzt in sinnvoller Weise den im letzten Jahr erschienenen Betriebskostenvergleich, der als Separatdruck beim Sekretariat VSA ebenfalls noch erhältlich ist.

wenn ich die moralische Reife besitze, die im klarblickenden und sich selber kennenden Mut zur Verantwortung besteht und mir erlaubt, ein Amt zu übernehmen;

wenn ich ergriffen bin vom Wunder, das im Gegenstand meines Berufes lebt, und damit zu ihm berufen bin.

Ist auch nur eines dieser drei Momente geschwächt, so ist eine volle Befriedigung nicht mehr möglich, so kann in der Arbeit nicht so viel gefunden werden, als man braucht, um in ihr bestehen zu können; man ist darauf angewiesen, die eigenen Kraftvorräte aus anderen Quellen zu ergänzen.

Keiner von uns verfügt jederzeit über alle Voraussetzungen. Jeder von uns braucht darum zeitweilig ein Ausspannen, braucht Freizeit, braucht Ferien. Wem zuviel fehlt, dem helfen auch Ferien und Urlaube nichts mehr. Jeder aber muss beständig arbeiten an seinen Fähigkeiten, muss seine Neigungen pflegen, muss seinen Mut zur Verantwortung erziehen dadurch, dass er ihn beständig einsetzt und auf die Bewährungsprobe stellt, und jeder muss sein Berufensein schützen, dass er nicht zugedeckt wird vom Schutt der Enttäuschungen, wie sie die schwere Aufgabe unweigerlich mit sich bringt, vom Schutt der alltäglichen Nebensachen, die doch nicht vernachlässigt werden dürfen, vom Schutt des eigenen Versagens im Wollen und Können, über dem man doch die Aufgabe nicht im Stiche lassen darf.

Zuletzt hängt es also nicht von der Arbeit ab, ob sie uns immer genug geben könne, sondern von uns selber: Einerseits davon, ob wir Eignung und Neigung Mut zur Verantwortung und inneres Ergriffensein von der besonderen Aufgabe auch ständig richtig zu pflegen wissen.»

Und im folgenden nennt Moor das Beispiel einer vom Erzieher gestellten objektiven Anforderung an ein Kind:

«Verfolgen wir die Möglichkeiten solcher beständiger Selbsterziehung in einigen verschiedenen Situationen der Begegnung mit dem Kind und greifen wir dazu diejenige Gruppe von pädagogischen Begegnungen heraus, in welchen wir als Erzieher eine objektiv begründete Anforderung an das Kind stellen.

Es kann zunächst geschehen, dass das Kind von sich aus mein Verhalten so auffasst, dass es sich dadurch verpflichtet fühlt, es auch zu machen. Wo dies eintritt, bin ich für das Kind zum verbindlichen Vorbild geworden. Es ergibt sich dies am häufigsten, wo wir beide, das Kind und ich selber, vor derselben sittlichen Aufgabe stehen. — Das Kind kann sich beispielsweise nicht konzentrieren; ich aber muss es können und muss es selber gerade da, wo ich das Kind lehren will; ich bleibe ruhig und fest bei der Sache, trotzdem die Unkonzentriertheit des Kindes mich irritiert; und eben dadurch muss es zwar nicht, aber kann es geschehen, dass das Kind sich verpflichtet fühlt, sich auf diesselbe Weise zusammenzunehmen, wie ich es tue. Wo dies eintritt, da bin

ich für das Kind zum Vorbild geworden, da hat es mein Vorbild angenommen. — Oder: Das Kind wird bei der Arbeit, mit der wir beide beschäftigt sind, rasch müde; ich aber lasse mich nicht ermüden durch seine Müdigkeit; das Kind verliert die Geduld, ich aber werde nicht ungeduldig mit seiner Ungeduld; das Kind kann Unangenehmes nicht ertragen, ich aber trage das unangenehme Versagen des Kindes — und jedesmal kann sich das Kind verpflichtet fühlen, mir nachzueifern; soweit dies eintritt, bin ich ihm zum Vorbild geworden.

Je mehr und je deutlicher ich es sehe, dass wir beide in solchen Situationen auf demselben Wege sind, nur dass ich als der Reifere dem Kind um ein paar Schritte voraus bin, um so mehr wird darin mein eigenes Leben zu einem erfüllten, um so weniger habe ich bloss etwas zu geben, um so mehr wächst auch mir etwas zu.»

Sie mögen nun tief schnaufen ob solchen Thesen.

Aber sind das bloss Thesen? Ist es nicht so, dass Moor damit etwas macht aus unserem Beruf, etwas Grossartiges? Und wäre es nicht lohnend, sich auf den Weg zu machen, mit dem Ziel, diesem Grossartigen näher zu kommen?

Moor kennt auch die Schattenseiten und nennt sie beim Namen:

«Ein Erzieher hat dann den Beruf verfehlt, wenn er sich ungern mit kleinen und grossen Dingen abgibt, die das Kind lernen soll. Wenn er sich unfähig fühlt, wenn ihm psychische Kräfte und Phantasie fehlen, wenn er es nicht liebt, immer neue Aufgaben zu stellen und immer neue Verantwortung zu übernehmen. Wenn er in seiner Aufgabe nie warm werden kann, nie etwas erblickt, was ihm Freude macht, was er nicht missen möchte. An neuen Aufgaben, neuer Verantwortung, kann der Erzieher wachsen und reifen. Jede Selbsterziehung ist wichtiger als Ferien, Ausspannen, Hobby. Der Erzieher, dem Neigung, Fähigkeit, Mut zur Verantwortung, Freude am Beruf fehlen, hat es schwer, um so schwerer, je mehr er die Bedeutung des Beispielseins erkennt. Weiss er aber nichts davon, so hält er nur in seiner Arbeit aus, weil er sie nur an der Oberfläche erfüllt und die wirkliche Last gar nicht trägt.»

Kommen wir wieder ans sonnige Ufer, und lassen wir uns von Moor sagen, wie er Psychohygiene im umfassenden Sinne versteht:

«Was unser Leben zu erfüllen vermag, ist vielerlei:

Es ist die Schönheit der Welt.
Es ist die Wahrheit des Erkennens.
Es ist das Glück des Daheimseins.
Es ist die Gnade der Gläubigkeit.

Als Erzieher sollten wir all dies bereit haben für unsere Kinder und sollten dies um so mehr, je mehr wir es mit Kindern zu tun haben, denen schon die Empfänglichkeit bald für dies, bald für jenes, bald für alles fehlt. Wir müssten es viel besser zu schätzen

wissen, müssten es viel mehr beachten und ihm viel mehr Raum gewähren, wenn neben uns ein Mensch arbeitet, der gerade das an Empfänglichkeit besitzt, was uns selber fehlt.

Wenn einer da ist, der das Schöne sieht und das von uns nicht Bemerkte sichtbar zu machen versteht. Wenn einer da ist, der nicht ein grösseres, aber ein tieferes Wissen besitzt und es mitzuteilen versteht. Wenn einer da ist, bei dem man sich daheim fühlen kann. Wenn einer da ist, der nicht mit Predigen, aber mit seinem Sinn und Wesen das Leben zu einem Gottesdienst macht.

Zusammenarbeit, Mitarbeiter sein in dieser um die tiefe Ergänzungsbedürftigkeit seiner selbst wissenden Art, das erst verbürgte das gleichzeitige Vorhandensein der beiden gegensätzlichen und doch gleich notwendigen Dinge: dass jeder etwas richtig könnte und darin Meister wäre, dass jeder von etwas ganz erfüllt wäre; und dass alle zusammen den ganzen Bereich der Lebens- und Erlebensmöglichkeiten umspannten und bereit hielten für das Kind, das lernen soll, zu gehorchen und zu dienen.»

Moors Sicht: Der immer währende Status viatoris, Garant fürs Erfülltsein im Beruf und für seelische Gesundheit.

Und meine persönliche Meinung, auch die will ich Ihnen nicht vorenthalten: Auch ich bin auf dem Weg. Und auf diesem Weg habe ich Christus gefunden. Nun werde ich von ihm erzogen, in seiner Heilpädagogik. Da wird einiges zurechtgerückt: meine Motivation, mein Gelingen, mein Unvermögen, sogar mein Zahntag, meine Freizeit, meine Ferien.

Mit einem Wort von Dag Hammarskjöld, dem seinerzeitigen UNO-Generalsekretär, möchte ich schliessen: «Mein Leben bekam Sinn von dem Tag an, an dem ich Christus begegnete.»

Lesezeichen

Der Mensch muss das Recht suchen und das Glück kommen lassen. Pestalozzi

Sobald sich Gefühle in festen Begriffen ausdrücken lassen, hat ihre Stunde geschlagen. Paul Valéry

Bei vielen Menschen ist es bereits eine Unverschämtheit, wenn sie Ich sagen. Theodor W. Adorno

Man führt nicht mehr genug Selbstgespräche. Offenbar hat man Angst, sich selber die Wahrheit zu sagen. Jean Giraudoux

Die Menschen sind selten, was sie scheinen — doch hie und da auch etwas Besseres. Lessing

Die Welt ist nur nach vorwärts interessant. Teilhard de Chardin